



# ロコスポーツ杉田 15周年 スタジオレッスンスペシャルウィーク



	3/14(土)		3/15(日)		3/16(月)		3/17(火)		水	3/19(木)		3/20(金)		
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd		1st	2nd	1st	2nd	
10:00														10:00
11:00	スキルアップピラティス60 10:25~11:25 内海裕美	ジャズストレッチ30 10:35~11:05 松山成美	ストレッチヨガ60 10:25~11:25 池上美佳	エアロスタート30 11:00~11:30 太田通	美顔ヨガ60 10:25~11:25 深澤和愛	はじめてサルサ60 -シャイン- 10:25~11:25 田尻道広	リラックスヨガ60 10:30~11:30 HAYAMI	レベルアップ ボディメンテエクササイズ50 10:30~11:20 福田凌		春養生を ルーシーダットンで60 10:40~11:40 赤峰めぐみ	バレエバリエーション80 10:25~11:45 AI【定員28名】	ジャズダンス60 10:30~11:30 松岡はづき	エアロボール レクリエーション60 10:35~11:35 高村千穂	11:00
12:00	リズムトレーニング60 11:40~12:40 内海裕美	ベルピックストレッチ30 12:05~12:35 松山成美	骨盤調整エクササイズ50 11:40~12:30 池上美佳	インジョイウォーク50 11:45~12:35 太田通	ZUMBA®60 11:45~12:45 田尻道広	ベリーシェイプ60 11:35~12:35 miwaco☆	15thステップ祭り 11:45~12:15 高村千穂【定員35名】	バレエピラティス アドバンス50 11:45~12:35 日野原明恵		コンディショニング ピラティス50 11:55~12:45 広井薫【定員30名】	エアロスタート30 12:15~12:45 手塚ちづる	OXIGENO®45 11:45~12:30 YUUKA	ベーシックピラティス50 11:50~12:40 渡会志津	12:00
13:00	骨盤ヨガ60 12:55~13:55 松山成美	シェイプL&J60 12:50~13:50 田尻道広	ファンクショナル バーバルシェイプ50 12:50~13:40 松藤博良【定員35名】		ボディシェイプ45 13:00~13:45 Misaki	ストレッチxバレエ60 12:50~13:50 小森聖菜	ダンスエアロ45 スタジオからトラベリング♪ 12:30~13:15 高村千穂	ダンスチャレンジ60 カリスマックス♪ 13:00~14:00 MEGUMI		ジャズストレッチ30 12:55~13:25 松山成美	Ruber Amor50 ドレスコード 赤 13:00~13:50 手塚ちづる	ファイティングサーキット50 12:55~13:45 渡会志津	社交ダンス60 パーティーステップ・シルバ 12:55~13:55 小野恵美織	13:00
14:00		美ユーター BodyWave®50 14:05~14:55 田尻道広	FIGHT DO®45 鬼バージョン 14:10~14:55 福田凌	春養生を ルーシーダットンで60 13:50~14:50 赤峰めぐみ	エレメンタル・ ヴィンヤサフロ-ヨガ60 14:00~15:00 emi	なれたらウォーク45 歌謡曲で踊ろう♪ 14:15~15:00 手塚ちづる	レベルアップ バーバルシェイプ60 13:30~14:30 福田凌【定員35名】	フラダンス60 パーリーシエル♪ 14:15~15:15 遠藤香里		オリジナルエアロ60 14:05~15:05 甲斐朱子	ポールセラピー60 14:05~15:05 福井久美子	RADICAL POWER®60 14:00~15:00 山田洋史	骨盤メンテナンス60 14:10~15:10 磯永まよ	14:00
15:00	Dance fit60 14:20~15:20 フィフ		RITMOS®45 15:15~16:15 内藤恭子	コンディショニング ピラティス50 15:00~15:50 広井薫	POWER CARDIO®60 15:15~16:15 山田洋史	マットストレッチ50 15:15~16:05 手塚ちづる	猫背改善ピラティス60 14:45~15:45 田中深雪	健康気功50 15:30~16:20 服部茂夫				股関節を解し血流を促す 月のフロ-ヨガ60 15:15~16:15 emi	15周年イベント 大人の体力測定会 15:30~16:30 ※別紙参照	15:00
16:00	POWER CARDIO®45 15:35~16:20 石田亜希子【定員35名】	HOUSE初級60 15:10~16:10 Yocchan								RITMOS®60 ガガ&プリトニー祭り 15:20~16:20 Nao	HIPHOP60 米津玄師/IRIS OUT 15:25~16:25 HIROMI			16:00
17:00	FIGHT DO®45 バックナンスペシャル 16:35~17:20 石田亜希子	のびやかに 空間と遊ぶバレエ60 16:25~17:25 樋口奈津子	EARTH®60 ユニバーサルヨガ 16:20~17:20 内藤恭子	JAZZHIPHOP60 16:30~17:30 YUUKA	kids avex dance master 入門クラス 16:30~17:30							kids avex dance master 入門クラス 16:30~17:30		17:00
18:00		有料 Dreaming ballet class90 17:40~19:10 樋口 奈津子  必ずバレエシューズを ご用意ください			Kids&Teen avex dance master 初級クラス 17:40~18:40							Kids&Teen avex dance master 初級クラス 17:35~18:35		18:00
19:00					美ボディダンス エクササイズ45 19:00~19:45 フィフ	パワーヨガ60 19:00~20:00 EMICO	STRONGnation®30 18:50~19:20 渋谷由香里	ジャズストレッチ40 18:30~19:10		ヴィンヤサフロ-ヨガ60 18:55~19:55 松山成美	インジョイウォーク &ストレッチ60 19:15~20:15 手塚ちづる			19:00
20:00					ZUMBA®45 20:05~20:50 フィフ	バレエバリエーション60 チャイコフスキー・パ・ドゥ・ドゥ 20:15~21:15 笹森香里	ZUMBA®60 19:35~20:35 渋谷由香里	ジャズダンス30 19:10~19:40 広井薫						20:00
21:00							CIRCLE Mobility®30 20:50~21:20 渋谷由香里	パワーバレエ60 20:00~21:00 小森聖菜		FIGHT DO®60 バックナンスペシャル 20:10~21:10 山田洋史	ベリーシェイプ50 20:25~21:15 miwaco☆	スタジオ定員数		21:00
												1stスタジオ	45名	
												2ndスタジオ	35名	

休館日

